
DAS
LICHT
LUFTBAD
RICHTIGES VERHALTEN UND EINWIRKUNG AUF DEN MENSCHLICHEN KÖRPER, NEBST EINEM ANHANGE ÜBER NACKTGYMNASTIK.
MIT ZAHLREICHEN ILLUSTRATIONEN VERSEHEN VON
O. ZSCHOMMLER.
VERLAG VON OTTO BORGGOLD IN LEIPZIG.

Preis Mark 1.—.

ZSCHOKKE?



Das Licht-Luftbad

Richtiges Verhalten

und

Einwirkung auf den menschlichen Körper,

nebst einem Anhange über

Nacktgymnastik

Mit zahlreichen Illustrationen versehen.

Von

O. Zschommler.



Verlag von Otto Borggold in Leipzig.

Vorwort.

Vorliegende Arbeit ist ursprünglich als Vortrag gedacht und gehalten worden. Dem vielfach ausgesprochenen Wunsche meiner Zuhörer folgend, ließ ich mich in der Annahme zur Drucklegung bewegen, daß das gedruckte Wort eine dauerndere Einwirkung besitzt als das gesprochene.

Ich hoffe, daß Klarheit, Einfachheit und Ueberzeugungskraft, die einige Zuschriften meinem Vortrage freundlichst nachrühmten, unter der Ueberarbeitung nicht gelitten haben.

O. Zschommler.

Inhalt.



Arnold Rikli,
der Begründer der Licht-Lufttherapie.



Als vor ungefähr 25 Jahren die Notiz durch die Presse ging, daß ein Münchner Maler die Angewohnheit hätte, sich mit seiner Familie nackt im Walde zu vergnügen, da hielt man diesen Mann für geisteskrank. Wenn wir nun heute hören, daß sich die Zahl derer, welche Licht-Luftbäder besuchen, nach Tausenden bemißt, wenn wir ferner hören, daß sich in den verschiedensten Gegenden Deutschlands zu den hunderten von gegründeten Licht-Luftbädern immer neue gesellen, so wird man begreifen, daß jener Maler eine Wahrheit erfaßt hatte, die er nur in zu eigenartiger Weise der Menschheit präsentierte.

War es wirklich eine Wahrheit? — oder lassen sich die Leute wieder einmal durch eine neue neckische Weise der Mode verführen? — die Antwort auf diese Frage soll den Inhalt der nachfolgenden Ausführungen bilden.

Da möge denn zunächst festgestellt sein, daß die Luft-Lichtbehandlung unseres Körpers so alt wie die planmäßige Beeinflussung unseres körperlichen Wohlbefindens überhaupt ist; es gibt also eine Geschichte des Luft-Lichtbades.

1.

Geschichte des Luft-Lichtbades.

Ich gestatte mir, die geschichtlichen Daten an der Hand eines Werkes zu geben, welches einzigartig über das ganze Gebiet der Lichtheilkunde orientiert. Es ist dies das 3 bändige Werk „Lichtkuren“ (Sonnenlichtkuren — Farblichtkuren — Elektrische Lichtkuren) von G. Martin (Verlag Otto Borggold-Leipzig).

Daselbst finde ich folgende Aufzeichnungen, die ich im Auszuge wiedergebe:

Schon Herodot berichtet über die Prozedur des Sonnenbades. Nach Schönenberger und Markuse (Zeitschrift f. diät. u. phys. Therapie 1898, III, 4) ließ man damals die Kranken an besonders heißen Tagen in einer von der Sonne gut durchglühten Grube am Ufer des Flusses oder am Strande des Meeres, natürlich unter Ausschluß des Kopfes und der Augen, sich tüchtig von der Sonne bescheinen — gegen Kongestionen wurden mit kaltem Wasser befeuchtete Schwämme auf das Gesicht gelegt —, sich darauf, und zwar nicht allein einzelne kranke Teile, sondern auch den ganzen Körper mit möglichst

heißem Sande bedecken und beendigte das Heilverfahren in ganz sachgemäßer Weise mit einer hydropathischen Prozedur. Außer solchen Sonnenbädern wurden, dem Zeugnisse des Antyllus Aetius zufolge, auch reine Sonnenbäder verabfolgt. Wir lesen in der einschlägigen Stelle: „Viele setzen sich der Sonne aus, die einen ungesalbt, die anderen gesalbt, einige liegend oder sitzend, andere stehend oder herumgehend. Immer steigert der Sonnenbrand ohne Salbung, mäßig angewandt, die innere Transpiration, ruft Schweiß hervor, hemmt die Zunahme des Leibes, kräftigt Fleisch, macht das Fett schwinden und schlaffe Geschwulst, besonders die Wassersucht kleiner. Den Atem aber macht er schneller und lebhafter; deswegen reizt er die Engbrüstigen, denen aber, die ständig an Mattigkeit des Kopfes leiden, nützt er, denn er macht kräftig und härtet sie gegen Krankheit ab. Doch muß man zuerst den Bauch entleeren, denn schädlich ist die Sonnenhitze dem Kopf, wenn nicht eine Entleerung des Darmes vorhergegangen ist. Einen warmen Fürsprecher fand die hygienische Bedeutung des Lichtes in Hippokrates, der uns eine Reihe darauf bezüglicher Angaben und Vorschriften hinterlassen hat. Bei den alten Römern erfreute sich das Sonnenbad als Heil-, bezw. Gesundheitsmittel nicht minder großer Beliebtheit, wie wir den Nachrichten verschiedener Schriftsteller (Cicero, Plinius, Cälius, Aurelianus, Celsus, Galen u. A.) entnehmen können. Auch sie sonnten sich, wie es auch vielfach bei den Griechen Sitte war, in den ältesten Zeiten auf dem Söller, d. h. dem platten Dache der Häuser, das davon die Bezeichnung solarium erhielt; später erbauten sie besondere Räume an das Hauptgebäude an, auf die die gleiche Bezeichnung übertragen

wurde. Man pflegte in diesen Solarien für gewöhnlich bekleidet auf Polstern oder auch auf dem Boden selbst, auch nackend sich für längere Zeit den Strahlen der Sonne auszusetzen; Heliosis war die volkstümliche Bezeichnung hierfür. So erzählt uns der jüngere Plinius (III, I) von seinem Oheim, daß dieser öfters, wenn er Zeit hatte, im Sommer sich in die Sonne legte, dabei sich die Zeit mit Lesen vertrieb, nach der Bestrahlung eine kalte Waschung vornahm, weiter eine Kleinigkeit genoß nnd schließlich in einen andauernden Schlaf verfiel. Empfohlen werden die Sonnenbäder gegen mancherlei Krankheiten; ziemlich dieselben, die wir heutzutage in den Kreis der Lichttherapie gezogen haben: in erster Linie gegen chronische konstitutionelle Krankheiten, wie Gicht, Rheumatismus, Fettsucht, ferner gegen Nierenleiden, Leberleiden, Wassersucht, wie überhaupt Schwellungen, Asthma, Skrophulose, gewisse Nervenleiden, Ischias, Lähmungen, Hypochondrie, Hysterie und selbst Epilepsie, schließlich auch gegen chronische Hautkrankheiten, im besonderen Elephantiasis. Antyllus Aetius macht uns bereits mit den physiologischen Wirkungen der Sonnenbäder bekannt. „Das Sonnenbad, mäßig angewandt, steigert die innere Transpiration, ruft Schweiß hervor, hemmt die Zunahme des Leibes, kräftigt das Fleisch, macht das Fett schwinden und schlaffe Geschwülste, besonders die von Wassersüchtigen kleiner. Den Atem macht es schneller und lebhafter, und deswegen reizt es die Engbrüstigen und die, welche mit steifem Nacken atmen; denen aber, die ständig an Mattigkeit des Kopfes leiden, nützt es, denn es macht kräftig und härtet gegen Krankheit ab.“

Auch die religiösen Bücher der alten Völker, welche

sich dadurch auszeichnen, daß ihre Verfasser einen wunderbaren Scharfblick für hygienische Maßnahmen besitzen, berichten zerstreut von sonnentherapeutischen Maßnahmen.

Das Mittelalter war kein Freund des Lichtes, weder des geistigen noch des körperlichen.

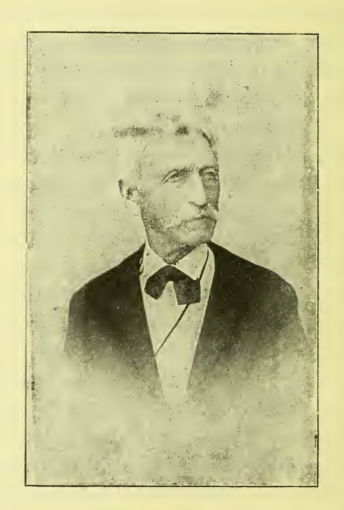
Erst mit Beginn des 19. Jahrhunderts fand das Licht wieder die Fürsprache gewisser Aerzte.

So bezeichnet Loretti das Sonnenlicht schon am Ausgang des 18. Jahrhunderts als das wirksamste Mittel gegen Schwindsucht. Löbel empfiehlt das Sonnenbad bei Rhachitis, Darmkrankheiten, Gicht, Caries und vielen anderen Erkrankungen, während er es bei Blutungen, akuten Entzündungen und Kongestionen verbietet.

Einer der begeistertsten Lichtapostel war Hufeland. Wir erkennen das aus den Worten: welche wir in seiner Makrobiotik lesen. „Vier Himmelsgaben, die man mit Recht als die Schutzgeister alles Lebenden bezeichnen kann, gibt es, Licht, Wärme, Luft und Wasser. Obenan steht das Licht, unstreitig der nächste Freund und Verwandte des Lebens und in dieser Rücksicht von weit wesentlicher Einwirkung, als man glaubt. Ein jedes Geschöpf hat ein um so vollkommeneres Leben, je mehr es den Einfluß des Lichtes genießt. Man entziehe einer Pflanze, einem Tier das Licht und es wird bei aller Nahrung, bei aller Wartung und Pflege, erst die Farbe, dann die Kraft verlieren, im Wachstum zurückbleiben und endlich „verbutten". Selbst der Mensch wird durch ein lichtloses Leben bleich und stumpf, und verliert zuletzt die ganze Energie des Lebens, wie so manches traurige Beispiel lange im dunkeln Kerker verschlossener Personen beweist. —

Auch Schreber muß hier Erwähnung finden, der im „Jahrbuch der Kinderheilkunde" 1858 für schwächliche und kränkliche Kinder das Sonnenbad bei 18⁰ R., bei geschlossenen Fenstern und nur leichtem Kopfschutz empfiehlt.

Ich unterlasse die Aufzählung aller jener Namen, die dem Licht mehr oder weniger das Wort geredet haben und verweise nur noch auf den Laien Arnold Rikli in Veldes, Ober-Krain.



Arnold Rikli.

Lahmann ruft aus: „Rikli verdient, daß man ihm schon bei Lebzeiten ein Denkmal setze."

Otterbein sagt über diesen Mann in seinem interessanten Buche „Die Heilkraft des Sonnenlichtes" (die Sonne und die Erhaltung der Kraft): Gewiß wird niemand, welcher unbefangen und vorurteilsfrei die Vorschriften Rikli's liest, dem Manne seine Bewunderung versagen, der mit scharfem Blick ein in Vergessenheit geratenes Heilmittel, die Sonnenkraft, wieder in den Dienst der von so vielen Krankheiten und grenzenlosem Elend heimgesuchten leidenden Menschheit gestellt hat. Das Verdienst Rikli's wird jeder deshalb um so höher anschlagen müssen, weil derselbe kein Arzt ist, wenn ich auch keinen Anstand nehme, ihn als Arzt von Gottes Gnaden zu bezeichnen. Wie oft werden der adelsstolzen Wissenschaft von Laien und Nicht-Fachleuten andere Wege gezeigt. Ist aber einmal ein neues Gebiet erschlossen, dann kommen die Mauerbrecher, die Vertreter der Wissenschaft, und vollenden das Werk, zu welchem andere den Anfang gelegt; sie erteilen demselben die wissenschaftliche Weihe.

Rikli hat, wenn man das auch heute noch nicht anerkennt, sich unermeßliche Verdienste um die Wissenschaft erworben, er wird als Gründer eines neuen, grünenden Zweiges in der Heilkunde unvergessen bleiben. Wie es aber in der Geschichte der Medizin unerhört ist, daß jemand ein völlig neues System fehlerfrei und ausgebaut seiner staunenden Mitwelt übergibt, so wird auch an der Methode Rikli's vieles geändert werden. Der Grundgedanke ist richtig, die wissenschaftliche Berechtigung der Sonnenbäder ist über allen Zweifel erhaben, aber manche Anschauungen Rikli's werden die wissenschaftliche Prüfung nicht überstehen, sein Verfahren wird in vielen Punkten einer Abänderung bedürftig sein, aber seine Metode wird,

so lange die Sonne leuchtet, Allgemeingut der ganzen zivilisierten Welt werden.

Auch das „Luftbad" dankt der Fürsprache eines Laien, des Physikers Georg Christoph Lichtenberg, seine Aufnahme in die Heilkunde.

Lichtenberg sagt über das Luftbad: „Daß, den nackten Körper ganz, einer angenehm kühlen oder auch selbst einer kalten Luft auf kurze Zeit auszusetzen, eben die Wirkung ungefähr tut, wie das kalte Bad, wenigstens die angenehme Wärme beim Ankleiden hervorbringt, wie ein mäßig gebrauchtes kaltes Bad, werden vermutlich mehrere unserer Leser aus der Erfahrung wissen. Ja bei der guten Wirkung des kalten Bades selbst ist es ungewiß, wieviel davon der Berührung der Luft zugeschrieben werden muß, die nun, nachdem der Leib von allen unmerklichen Unreinigkeiten, die die Ausdünstung zurückläßt, gereinigt ist, desto näher an den Körper antreten, und die beste Wirkung in kurzer Zeit hervorbringen kann."

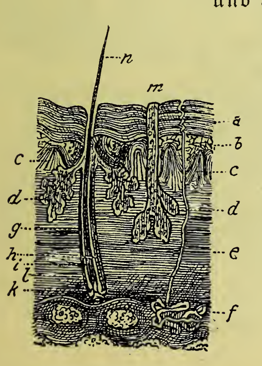
Wollen wir nach dieser geschichtlichen Exkursion zu der Frage von der Einwirkung des Licht-Luftbades auf unseren Körper und unser Wohlbefinden übergehen, so ist festzustellen, daß jedes Bad, es möge heißen wie es wolle, sich mit seinen Einfluß an die Haut richtet. Unsere erste Frage möge darum lauten: Welche Lebensaufgaben fallen der Haut zu?

II.

„Welche Lebensaufgaben fallen der Haut zu?“

Lenken wir zuerst unsern Blick auf die 3 Millionen Poren, welche die Haut zu einem siebartigen Gebilde machen.

Durchschnitt durch die menschliche Haut bei starker Vergrößerung. Hautpartie mit drüsigen Gebilden und Haar.



a) Hornschicht. } Horn oder
b) Malpighische Schicht. } Oberhaut.
c) Papillen der Lederhaut.
d) Talgdrüsen.
e) Lederhaut.
f) Schweißdrüse.
g) Haarbalg.
h) Haarwurzelscheide.
i) Haarwurzelscheide.
k) Haarpapille.
l) Haarwurzel.
m) Ausführungsgang einer Talgdrüse und Haar.

Gar mancherlei dringt aus diesen Poren heraus, was wir mit dem Sammelnamen Gift bezeichnen müssen; — vermag doch ein Schweißtropfen selbst den stärksten Hund zu töten, sobald er ihm in die Blutbahnen gebracht wird.

Auch uns töten diese durch die Haut entweichenden Gifte, wenn sie im Körper zurückgehalten werden. Schon wenn $^1/_3$ der Haut (z. B. durch Verbrennung) ausscheidungsunfähig gemacht wird, so muß der Mensch sterben.

Wir verstehen jetzt den Ausspruch des großen Arztes Hufeland; „Man muß die Säfte nach der Haut lenken, wenn man gesund werden will."

So kommen wir denn zu dem 1. Resultatsatze, daß die Haut ein lebenswichtiges Ausscheidungsorgan ist.

Die Röte unserer Haut, die sich durch verschiedene Dinge, wie z. B. durch Laufen, Reiben u. s. w. erhöhen läßt, sowie das Bluten eines Hautrisses, beweisen uns, daß sich überall unter der hornigen Decke kleinste Blutäderchen befinden, durch welche eine große Blutmenge unseres Körpers mit der Luft in Verbindung treten kann.

Hierdurch ist es möglich, daß die giftige Kohlensäure des Blutes abraucht und dafür die wertvolle Lebensluft, der Sauerstoff, aufgenommen wird.

Es ist dies derselbe Vorgang, den wir bei der Lunge in taktmäßigem Wechsel wahrnehmen und „Atmung" nennen.

Die Haut besitzt also auch eine Atmung, sie ist ein Atmungsorgan; und wenn sie auch das gesamte Atmungsgeschäft nicht allein zu vollbringen vermag, so können wir doch die Haut ein wertvolles Ergänzungsorgan der Lunge nennen.

Das ist der zweite Resultatsatz, den wir uns bei unseren Hautbetrachtungen merken wollen.

Die 3. Beobachtung, welche für unsere späteren Ausführungen von Wichtigkeit sein wird, ist die, daß wir an allen Teilen der Haut Gefühl besitzen; also müssen in der Haut auch Nerven zu finden sein.

Der Anatom erzählt uns sogar, daß hier die meisten Nerven liegen, daß also die Haut das größte Nervenorgan darstellt.

Es erscheint mir ferner von größter Wichtigkeit, daß die Nerven vor der Geburt von der Haut aus nach dem Gehirn und dem Rückenmark wachsen, die nervösen Zentralorgane wurzeln gewissermaßen in der Haut.

Dieses Bild von der Wurzel stimmt auch insofern, als das Gehirn seine Lebensfähigkeit aus den Nervenenden saugt.

Es ist nämlich bekannt, daß nur das Gehirn zu leben vermag, welchem durch die Nervenenden Reize zugeführt werden.

Menschen, deren Nerven nicht gereizt oder erregt werden, haben ein untätiges Gehirn, d. h. sie schlafen oder sind tot.

Deswegen schläft eben der Säugling so viel, weil bei weitem noch nicht alle seine Nervenbahnen bis ins Gehirn hinein gewachsen sind!

Die Haut stellt also ein wichtiges *Organ für die Gesunderhaltung des Nervensystems* dar.

Somit ist die Haut, wenn ich es noch einmal kurz zusammenfassen soll 1. ein Ausscheidungsorgan, 2. ein Atmungsorgan, 3. ein sehr wichtiges Nervenorgan. Nach diesen Ausführungen glaube ich den Einfluß des Luft-Licht-Bades genügend vorbereitet zu haben, und ich gehe nun zur Beantwortung der Frage über: Wie wirkt die Luft im Luftbade auf die Haut?

III.

Wie wirkt die Luft im Luftbade auf die Haut?

oder einfacher ausgedrückt, was geschieht an meinem Körper, wenn ich mich entkleide?

Die Haut ist ein Ausscheidungsorgan! Es ist schon ohne weiteres klar, daß das Geschäft der Ausscheidung durch die Haut besser vor sich gehen wird, wenn das Hindernis der Kleidung beseitigt ist.

Hierzu kommt aber noch ein 2. Moment.

Es darf wohl als bekannt vorausgesetzt werden, daß es Dinge gibt, welche die Feuchtigkeit — wo sie dieselbe auch finden — an sich reißen; man nennt sie hykroskopisch. Ein solches Ding ist z. B. das Salz, welches bekanntermaßen in einem feuchten Raum wässrig wird, obwohl es sich in einem trockenen Kasten befindet. Ein solcher hykroskopischer Gegenstand ist aber auch die uns umgebende Luft; sie entreißt allen feuchten Körpern ihre Flüssigkeit; sie läßt sie vertrocknen. So vertrocknet das gehauene Gras zu Heu, und die Menschenleiche zur Mumie.

Auch der lebende Mensch wird von seiner Körperflüssigkeit, die die Hälfte seines Bestandes ausmacht, an die hykroskopische Luft abgeben müssen. Und zwar ergeht es hierbei der Körperflüssigkeit wie dem Wasser im Kochtopf; entfernt man nämlich den Deckel, so hat die Luft viel leichtere Arbeit beim Aufsaugen des entweichenden Dunstes.

Was für den Topf der Deckel, das ist für den Menschen die Kleidung: Ein nackter Körper wird mehr von seiner Feuchtigkeit an die Luft abgeben als ein bekleideter.

Der Beweis ist leicht zu erbringen, man stelle sich zunächst bekleidet in einem kalten Zimmer ganz nahe vor eine Spiegelscheibe! Der Spiegel wird keine Veränderung zeigen. Nun trete man in nacktem Zustande in derselben Entfernung vor dasselbe Spiegelglas und man wird gar bald wahrnehmen, wie dasselbe „anläuft."

Diese Tatsache läßt sich aber nur dadurch erklären, daß im nackten Zustande eine erhöhte Feuchtigkeitsabgabe stattfindet.

Ist das ein Vorteil für unseren Gesundheitszustand? —

Die Feuchtigkeitsabgabe an und für sich nicht; aber muß nicht ein Strömen der Säfte von innen nach der Haut stattfinden, um den Feuchtigkeitsverlust wieder auszugleichen? Da haben wir ja jenen gesundheitlichen Vorteil, den Hufeland wünschte.

Im Luftbade strömt das Blut in reicherem Maße nach der Haut; die inneren Organe werden entlastet: Der Kopf wird frei, die Blutstauungen in der Brust und in dem Unterleibe werden behoben und die schlechten Stoffe des Körpers werden an der Haut abgesetzt, wofür das Blut in erhöhtem Maße den lebenswichtigen Sauerstoff

eintauscht, mit einem Worte, der Stoffwechsel wird erhöht und der Säftestrom in die natürliche Zirkulation gebracht. Wer's übrigens nicht glauben mag, daß die Sauerstoffaufnahme im Luftbade eine erhöhte ist, der mag es sich von dem untrüglichsten Temperaturbeurteiler dem Thermometer sagen lassen.

Nimmt man nämlich ein Fieberthermometer vor der Entkleidung in den Mund, so zeigt es bei normalem Gesundheitszustande 37° C, während es nach der Entkleidung bis auf ca. 38° C steigt.

Die Verbrennung in unserem Körper muß eine erhöhte geworden sein; es ist mehr Zug in den Ofen gekommen; die Folge davon ist wieder, daß weniger Schlacken und Aschereste übrig bleiben. Das alles ist aber ein Beweis für eine erhöhte Sauerstoffaufnahme, denn davon ist ja allein die Verbrennung abhängig. Also sagen wir, die Hautatmung wird durch das Luftbad erhöht.

An 3. Stelle nannten wir die Haut, das „größte Nervenorgan" unseres Körpers.

Wir fühlen uns darum gedrungen, die Frage aufzuwerfen: wird durch das Luftbad ein Einfluß auf das Nervensystem und unser Nervenbefinden ausgeübt?

Ja, auch das ist und zwar in ganz hervorragendem Maße der Fall. Es handelt sich nämlich zunächst darum, daß die Luft gewöhnlich kälter als unsere Körpertemperatur ist.

Der öftere und längere Aufenthalt im Luftbad wird die Nervenenden an die Kälte gewöhnen; die durch unsere Kleidung verweichlichte Haut wird dadurch in mildester Form abgehärtet; sie „erschrickt" nicht mehr bei dem ge-

ringsten Luftzuge, und dadurch ist der Mensch viel weniger Erkältungskrankheiten ausgesetzt. Doch das Nervensystem wird auch noch in anderer Weise durch das Luft-Bad beeinflußt.

Strömt nämlich, wie wir vorher sahen, im Luft-Bad mehr Blut nach der Haut, als im bekleideten Zustande, so können auch die Nervenenden in derselben, die „Wurzeln des Nervenstammes," wie wir sie vorher nannten, besser ernährt und gekräftigt werden; denn Blut ist ja bekanntermaßen diejenige Nährflüssigkeit unseres Körpers, ohne welche nichts und durch welche alles Lebendige an und in unserem Körper wächst und gedeiht.

So wird denn das Luftbad geradezu zu einem Spezialheilmittel für Nervenleidende, welches besser als alle Medikamente Schmerzen heilt, Schlaf erzeugt, Mattigkeit beseitigt und die von den Nervenkranken so sehnlichst gewünschte Seelenruhe bringt.

Was ich zuletzt von der Erlangung der Seelenruhe sagte, ist nicht nur ein Phantasiegebilde wissenschaftlicher Spekulation, sondern von mir und vielen andern in der Praxis so viel erprobt worden, daß ich es nochmals mit ganz besonderer Betonung aussprechen will: Das Luftbad ist das beste Nervenheilmittel.

IV.

Wie wirkt das Licht auf den menschlichen Körper.

Im Luftbade wird aber noch ein zweiter wichtiger Gesundheitsfaktor auf unsere Haut einwirken, es ist das „Licht.“ Wir stellen darum an die Spitze unserer weiteren Ausführungen die Frage, welche gesundheitlichen Wirkungen sind dem Einflusse des Sonnenlichtes zuzuschreiben?

Vermag denn die Sonne überhaupt einen gesundheitlichen Einfluß auszuüben?

Wer nach langer Winternacht zum ersten Male wieder durch den warmen Frühlingssonnenstrahl ins Freie gelockt wird, der fühlt es am eignen Körper, daß die Sonne einen belebenden Einfluß besitzt.

Ja, wer nur einigermaßen die Augen auffsperrt, dem wird es ohne lange Abhandlungen klar, daß das Sonnenlicht der Ausgangspunkt alles Lebens ist: Ohne Licht gedeiht weder Blume noch Baum, weder Tier noch Mensch, — ja auch für den Menschen ist die Sonne der Urquell des Lebens.

Was ist denn Sonnenlicht?

Die Männer der Wissenschaft antworten: Es ist Wellenbewegung des Aethers, jenes ungeheuer feinen

Stoffes, der die ganze Welt, der auch unsern Körper durchdringt. — Wellenbewegung? — Ist nicht Elektrizität, ist nicht Wärme, kurz ist nicht alles was Kraft heißt, Wellenbewegung? — Ja, das hat die Wissenschaft auch festgestellt. Und dabei wissen wir, daß Elektrizität in Licht oder in Kraft und das Licht in Wärme oder Bewegung, kurz, daß eine Kraft in die andere umgewandelt werden kann.

Nun ist auch die Lebenskraft in unserem Körper nichts anderes als der Wellenschlag jenes unendlichen Aethermeeres, welches die Welt durchflutet. Das hat man selbst durch und an Instrumenten nachgewiesen. Man sagt: In unserem Körper kreisen elektrische Ströme.

Wenn sich aber eine Kraft in die andere umwandelt, so ist es auch begreiflich, daß sich der Sonnenschein in den Wellenschlag unseres Lebens umsetzt. Kraftvolle Menschen werden durch das Gefühl ihrer Stärke lebensfroh und arbeitslustig gestimmt.

Und hat uns diese Fröhlichkeit nicht auch am ersten Frühlingssonnentage erfaßt?

Darum finden wir im Sonnenbade auch nur lachende und frohe Menschen oder hat man schon einen nackten Grillenfänger, eine nackte Kopfhängerin gesehen? Das Licht dringt durch die Nervenbahnen bis in die Seele hinein!

Wer trübsinnig und melancholisch ist, wer grillig und kopfhängerisch durch die Welt geht, der gehört ins Lichtbad.

So wird die Sonne zunächst zum Seelenarzt.

Frohsinn und Arbeitsfreudigkeit sind aber zwei Zwillingsbrüder. Wir wundern uns deshalb nicht, wenn wir hören, daß große Männer behaupten, nur in Licht durchfluteten Räumen, nur an sonnigen Tagen (sei es in

der Musik, sei es in der Literatur) Großes liefern zu können. Aber auch der einfache Arbeiter, der sich sein tägliches Brot durch die Kraft seiner Muskeln verdient, steht unter dem Einflusse des Sonnenlichtes.

Ein amerikanischer Fabrikant, der 3000 Arbeiter beschäftigte, ließ die Arbeitsleistungen jedes einzelnen Tages zusammenzählen, und es ergab sich die wunderbare Tatsache, daß an sonnigen Tagen $^1/_{10}$ mehr geschafft wurde als an sonnenlosen Tagen.

Licht ist Leben! darum hören wir, wie unser großer Dichterfürst Goethe im Kampfe mit den dunklen Schatten des Todes das bekannte Wort ruft: „Mehr Licht.“

Uebrigens könnten wir auch durch die umgekehrte Betrachtungsweise zu der eben gefundenen Wahrheit durchdringen: Dunkelheit bringt Siechtum und Tod!

Wenn im hohen Norden jene lange Polarnacht anbricht, die am Pole ein halbes Jahr dauert, beginnt für die nordischen Bewohner eine Kette seelischer und körperlicher Leiden, Leiden, die wir ebensowohl bei den Bewohnern dunkler Täler, als auch bei denen, die in dunklen Räumen hausen, finden.

Habe ich bisher im Allgemeinen den belebenden Einfluß des Sonnenlichtes geschildert, so soll es nun meine Aufgabe sein, zu zeigen, welche besonderen Veränderungen sich bei der Belichtung unseres Körpers ergeben.

Bei unseren Betrachtungen über das Luftbad rühmten wir die Tatsache, daß die Ausscheidung von Giftstoffen im nackten Zustande eine höhere sei als im bekleideten. Wir fanden die Ursache in der Feuchtigkeitsabgabe des Körpers an die Luft und der damit verbundenen Säfteströmung nach der Haut.

Bei unserer Lichtbetrachtung müssen wir ergänzend hinzufügen, daß die erhöhte Ausscheidung im Licht-Luft-Bade zugleich auch eine Folge des belebenden Lichteinflusses ist.

Suchen wir dies zu beweisen, so gedenken wir zunächst an die Kohlensäure-Ausatmung. So hat schon Professor Molleschot an Fröschen, die bekanntermaßen immer als „Nacktfrösche" an der Luft herumlaufen, nachgewiesen, daß ihre Kohlensäure-Ausscheidung im Licht um $^1/_{12}$ höher ist als im Dunklen. Professor Pettenkofer konnte ferner feststellen, daß ein Mensch in der Nacht, also ohne Lichteinfluß, bedeutend weniger von dem genannten Atmungsgifte ausscheidet als am Tage.

Andere Gelehrte haben die Pettenkoferschen Forschungen in Bezug auf Harn- und Schweisgifte ergänzt. Dabei wurde übrigens die interessante Tatsache zu Tage gefördert daß das Licht selbst vor Jahren eingeführte Medikamente aus dem Körper heraustreibt.

Dr. Below behandelte einen Mann, der vor 10 Jahren eine Quecksilber-Schmierkur durchgemacht hatte mit Licht, er benutzte allerdings hierbei nicht das in unserer nordischen Gegend unzuverlässige Sonnenlicht, sondern das elektrische Licht, welches dem ersteren in seinen Wirkungen äußerst ähnlich ist.

In einen Lichtkasten, wie ihn ja die meisten schon gesehen haben werden, konnte er den Schweiß des Objektes leicht auffangen. Er sandte die gesammelten Ausscheidungsprodukte in das Laboratorium von Aufrecht, wo ihm die interessante Eröffnung gemacht wurde, daß das Licht einen Teil des vor 10 Jahren eingeschmierten Queck-

silbers herausgetrieben habe. Das ist für alle diejenigen eine trostvolle Tatsache, denen vor den Folgen einer Quecksilberkur bangt.

Für unsere Betrachtungen hat das alles nur den Wert, die stoffwechselanregende, bezgl. die ausscheidende Wirkung des Lichtes zu beweisen.

Wenn aber der Stoffwechsel erhöht wird, d. h. wenn die Körpergifte in reichem Maße entfernt werden, so wird selbstverständlich auch das Blut gereinigt.

Wie aber in reinem Wasser die Fische sich lieber und in größerer Anzahl aufhalten als in schmutzigen und verseuchten Gewässern, so sind in dem reinen Blute auch mehr jener kleinen Blutfische, der roten Blutkörperchen, zu finden als in einem schlechten Blute.

Unsere Behauptung ist sowohl durch Blutuntersuchungen an Tieren als auch an Menschen nach verabfolgtem Lichtbade nachgewiesen worden. Den ganzen Wert dieser Tatsache erfassen wir erst im vollen Umfange, wenn wir uns vor Augen halten, daß die roten Blutkörperchen die Hände sind, durch welche die Lebensluft, der Sauerstoff, festgehalten wird.

Je mehr rote Blutkörperchen, desto mehr Sauerstoff, desto gründlichere Verbrennung in unserem Körper; und desto weniger Verbrennungsrückstände in demselben!

Wir können also auch das Licht als Blutbildner begrüßen.

Aus dem Blute bauen sich unsere Gewebe auf!

Gutes Blut und erhöhte Lebensenergie, wie wir sie im Lichtbade erhalten, müssen also auch das Wachstum fördern.

Auf Grund dieser Folgerung müßte dem Lichtbade

ein ganz besonderer Einfluß auf die Entwicklung des Kindes zuerkannt werden, der sich mit dem Zentimetermaße kontrollieren ließe.

Und in der Tat hat Prof. Demme durch Messungen, die er an tausenden von Schulkindern vorgenommen hat, festgestellt, daß der kindliche Körper nur während der Sommermonate, also nur unter dem Einflusse des Sonnenlichtes, ein merkliches Wachstum zeigt.

Das Licht befördert also auch das Wachstum.

Zuletzt sei noch darauf hingewiesen, daß das Licht eine Rötung der Haut hervorbringt.

Diese Tatsache ist manchem, der das Sonnenbad nicht richtig genommen hat, insofern unangenehm zum Bewußtsein gekommen, als die Hautrötung zu einer Hautablösung führte, die mitunter recht schmerzhaft wurde.

Uns aber beweist diese Tatsache, daß das Licht den Einfluß der Luft insofern unterstützt, als es auch an seinem Teile die Säfteströmung nach der Haut leitet. Wer sich übrigens darüber nicht klar wäre, ob die Hautrötung im Lichtbade eine Folge der Wärme oder des Lichtes ist, der möge daran erinnert sein, daß man sich gerade in den eisigen Regionen der Gletscherwelt vor „Lichtverbrennung" in Acht nehmen muß, und daß die Hochtouristen asiatischer Gebirge sich das Gesicht schwarz färben, um den verbrennenden Einfluß des Lichtes fern zu halten.

Bisher habe ich mich nur darauf beschränkt, Ihnen den belebenden Einfluß des Lichtes in seinen einzelnen Wirkungsarten vorzuführen, jetzt lassen Sie mich noch einige Mitteilungen um die Frage gruppieren: Welche Krankheiten werden durch Lichtkuren geheilt?

V.

Das Lichtbad als Arzt.

Welche Krankheiten werden wir durch das Licht und vor allen Dingen im Lichtbade vertrieben?

Den Einfluß des Lichtes auf unseren krankhaften Gemütszustand habe ich ja schon in meinem physiologischen Teile genügend gekennzeichnet, so daß ich an dieser Stelle auf jene Ausführungen nur hinzuweisen brauche.

Eine zweite Sorte von Krankheiten, welche nach unseren Ausführungen günstig beeinflußt werden müssen, sind die sogenannten Stoffwechselerkrankungen: Fettsucht, Zuckerkrankheit usw. Bei allen diesen Erkrankungen hat der Körper derartig an Lebensenergie verloren, daß das Schwungrad des Stoffwechsels nicht mehr genügend Schwungkraft besitzt. Deswegen werden die durch den Mund eingeführten Heizstoffe nicht mehr im vollem Umfange verbrannt; der Körper legt sie in haushälterischer Sparsamkeit als Reservestoff für hungerige Zeiten zurück. Steht nun aber in dauernder Weise der Feuerungsverbrauch in dem angedeuteten Mißverhältnisse zur Einführung des

Feuerungsmaterials, so wird das Sparbestreben des Körpers zu einer Krankheitsursache. Die inneren Organe werden in ihrer Bewegungsfreiheit gehemmt, und die Muskulatur des Körpers wird fettig und faul.

Wer nun als Fettsüchtiger das Sonnenbad besucht, wird gar bald bemerken, wie durch die früher bewiesene Förderung der Verbrennung eine Fettaufsaugung und Abnahme des Körpergewichtes eintritt.

Die Wirkung wird natürlich eine intensivere sein, wenn der Patient eine entsprechende Diät einhält und als Bundesgenossen des Lichtes die Bewegung in angepaßten Formen zu Hilfe ruft. Wie die Fettsucht, so ist auch die Zuckerkrankheit ein Zeichen von Körper- und Lebensmüdigkeit in dem angedeuteten Sinne.

Ich lasse mich hier nicht auf detailierte Angaben, auf Zuckerproduktion und Zuckerüberfluß im Blute, ein, sondern registriere nur die von berühmten Lichtärzten gefundene Tatsache, daß die Zuckerausscheidung im Harn durch den Einfluß des Lichtes ganz bedeutend abnimmt oder ganz verschwindet.

Ich selbst kenne einen Herrn, der allerdings unter Zuhilfenahme des elektrischen Lichtbades seine 3% Zuckerausscheidung auf 0% reduzierte.

Da ich hier nicht die Absicht habe, über ärztliche Krankenbehandlung zu unterrichten, so möge es mit den angeführten Arten der Stoffwechselerkrankungen bewenden.

Ich habe Sie ferner auf die blutreinigende Wirkung des Lichtes aufmerksam gemacht.

Es ist darum klar, daß Leute, die große Blutverluste erlitten haben, sowie Blutarme und Bleichsüchtige ins Lichtbad gehören.

Vor allen Dingen wollen Sie bleichsüchtige Mädchen nicht mit allen möglichen und unmöglichen blutbildenden Substanzen füllen, ohne dem Körper der Patientin die Kraft der Verarbeitung der eingeführten Stoffe im Lichtbade zu verschaffen.

Eine gesundheitliche Tätigkeit des Lichtes habe ich bisher noch nicht berührt, weil sie keine physiologische ist. Das Licht ist nämlich auch das beste Desinfektionsmittel oder mit anderen Worten das beste Mittel zur Vernichtung von Krankheitskeimen.

Die großen Bakteriologen, wie Buchner, Koch, Pasteuer u. a. kennen diese Tatsache sehr genau, denn sie halten ihre Züchtungen von Krankheitskeimen im Dunklen.

Es kann uns deshalb nicht Wunder nehmen, daß gewisse Hauterkrankungen unter dem Einflusse des Lichtes verschwinden.

Aber das Sonnenlicht dringt auch tiefer in den Körper hinein.

Dr. Löwenthal hat diese Tatsache durch ein interessantes Experiment bewiesen. Er hatte einem Manne eine Glasscheibe auf den Rücken gebunden, welche mit einer Landschaft bemalt war. Ueber die Glasscheibe legte er eine photographische Platte und das Ganze überdeckte er mit einer schwarzen Binde.

Darauf richtete er mit Hilfe eines Hohlspiegels das Licht auf die Brust des betr. Mannes und konnte bereits nach einer halben Stunde feststellen, daß das Glasbild auf der photographischen Platte photographiert war. Das Licht mußte also durch den ganzen Körper hindurch gedrungen sein.

Nach dieser Beobachtung kann es uns nicht mehr

wundern, daß die Sonne auch solche Krankheitskeime zu vernichten vermag, die bereits in unseren Körper eingedrungen sind, wenn es ihr nur ermöglicht wird, ihre Wirkung lange genug und tunlichst unbehindert ausüben zu können, wie das im Sonnenbade am idealsten geschieht.

Wir können es darum getrost glauben, wenn uns erzählt wird, daß sich selbst Lungenkranke ihre Gesundheit in der Sonne erbadet haben.

Ermunternd und interessant zugleich dürfte folgende Erzählung des bekannten Prof. Jäger, „Wolljäger", sein. Derselbe litt an Krampfadergeschwüren, die jeder Behandlung trotzten. Da kam er auf den Gedanken, sich die Hosen bis zu den Knien abzuschneiden und mit nackten Waden und in Sandalen zu gehen.

Seine Voraussetzungen wurden glänzend mit Erfolg gekrönt. Die Geschwüre verschwanden bis auf eins, welches sich unter einem Sandalenriemen befand. Als Jäger aber eine andere Riemenkonstruktion anwendete, mußte auch dieses Geschwür dem heilenden Einfluß des Sonnenlichtes weichen.

Ich betone nochmals, daß ich meine Ausführungen über Heilwirkungen des Lichtes nur im Sinne eines überzeugenden Beweismateriales angeführt habe. Jetzt aber gedenke ich zu dem eigentlichen Zweck meiner Abhandlung überzugehen, die „das richtige Verhalten im Luft-Lichtbad" behandeln soll.

VI.

Das richtige Verhalten im Licht-Luftbade.

Ich habe an einigen Stellen schon angedeutet, daß das Licht-Luftbad falsch angewendet auch schaden kann. Da möchte ich als 1. Schädlichkeit die Kälte der Luft, oder besser daß Erkälten anführen. Wie solches Erkälten nur von unserem Verhalten im Luft-Lichtbade herrührt, möge daraus hervorgehen, das ich mein erstes Luftbad bei gefrorenem Erdboden genommen und mich dabei nicht erkältet habe.



Ein Luftbad in Schnee und Eis.

Allerdings befolgte ich auch die mir gegebenen ärztlichen Verordnungen aufs Pünktlichste, d. h., ich habe meine Schuhe anbehalten, habe ferner meine Haut mit der Hand tüchtig gerieben und mir unausgesetzt Bewegung gemacht.

Ich will zugleich bemerken, daß dieses erste Luftbad nur 5 Minuten dauerte, und daß ich jedem Anfänger empfehlen möchte, mit Bädern von kürzerer Dauer anzufangen, die sich natürlich ganz nach den Witterungsverhältnissen und der Veranlagung der betr. Person richtet.

Eine weitere Schädlichkeit bringt das Licht und zwar das direkte Sonnenlicht.

Die meisten Menschen fühlen sich im 1. Sonnenbade so außerordentlich mollig, daß sie sich halbe oder ganze Stunden lang die Sonne auf den Pelz brennen lassen.

In der Nacht haben sie dann ihre Unvorsichtichkeit mit Schmerzen und Schlaflosigkeit zu büßen.

Die beschienenen Stellen beginnen unausstehlich zu jucken und unter dem kratzenden Finger löst sich die Haut in größeren Fetzen ab.

Es ist ohne weiteres klar, daß eine derartige „Hautbehandlung“ nicht förderlich ist.

Die durch das Lichtbad erworbene Schlaflosigkeit hat aber noch einen 2. Grund in einer allgemeinen Aufregung des Nervensystems.

Wir haben den Sonnenstrahl mit dem elektrischen Strom verglichen. Es ist aber jedem Techniker bekannt, daß ein zu starker Strom den zu schwachen Leitungsdraht zerglüht.

In ähnlicher Weise wird natürlich auch der Sonnen=

strahl auf einen Körper wirken, der ihm zu lange ungeschützt ausgesetzt wird.

Vor allem vergesse man den Kopf nicht zu schützen, denn es sind eine ganze Anzahl Fälle bekannt, in denen Gehirnentzündung, ja sogar der Tod die Folge zu starker Kopfbelichtung*) waren.

Es ist darum anzuraten, das direkte Sonnenlicht anfangs nur als Dessert im Luft-Licht-Bad zu gebrauchen und durch öfteres Drehen und Wenden das Verbrennen einer Hautpartie zu verhindern. Erst wenn die Haut durch Braunwerden sich einen natürlichen Schutz gegen die Sonneneinwirkung geschaffen hat, kann man zu einer längeren Dauer des Sonnenbades übergehen.

Ich betone nochmals, daß man vor allen Dingen bei nervöser Veranlagung das direkte Sonnenlicht nur mit größter Vorsicht und bei weiser Beschränkung nehmen soll.

Man mache das Luft-Licht-Bad nicht für schädliche Folgen verantwortlich, die ihrem Grunde in einem falschen Verhalten haben.

Ich kann nicht umhin an dieser Stelle die Worte M. Platens (die neue Heilmethode) über das richtige Verhalten im Luft-Lichtbade zu zittieren.

„Wer die das Nervensystem so äußerst belebenden und anregenden, die Blutbildung befördernden Luftlichtbäder nehmen will, der denke daran, daß er ein mehr oder weniger siecher Kulturmensch ist, und beginne daher das Baden in Luft und Licht recht vorsichtig und übertreibe es anfänglich nicht. Er wähle sich zunächst bei

---

*) Siehe G. Martin „Lichtkuren" Band I (Verlag, Otto Borggold, Leipzig.)

warmen Wetter eine Stelle im Freien, die nicht direkt von der Sonne beschienen wird, sondern von der Luft vorher den wärmenden Strahlen derselben ausgesetzt war. Er gehe dann, ohne die Unterkleidung abzulegen, oder mit einem Bademantel bekleidet, barfuß oder in Sandalen, langsam einige Minuten auf und nieder und lasse dann, wiederum nur einige Minuten, Luft und Licht auf den völlig unbekleideten Körper einwirken. Wer an Kopfkongestionen leidet, bedecke sein Haupt mit einem leichten hellfarbigen Hute. —

Das wäre für den ersten Tag genug.

Man kann nun das Pensum täglich vergrößern, doch nehme man ein Sonnenbad nicht eher, als bis man sich an das Luftbad gewöhnt und dieses längere Zeit gut vertragen hat.

Je niedriger die Lufttemperatur, desto kürzer sei das Bad, desto lebhafter bewege man sich bei und nach demselben, — drei bis vier Minuten genügen schon.

Nervöse, namentlich „eingebildete Gesunde", werden sich nach einem kurzen, 2—3 Minuten dauernden, in kühler Luft genommenen, atmosphärischen Bade recht „schlau" befinden. Kräftige Personen können bis zu 4 bis 5° R. Lufttemperatur herab noch ganz unbesorgt ein kurzes Luftbad nehmen, nur müssen sie sich nachher bekleidet durch lebhafte Bewegung wieder erwärmen. Schwächliche mögen dagegen nicht unter 8—10° R. Lufttemperatur baden. An schönen sonnigen Tagen braucht man sich nicht so ängstlich auf die Minute zu binden. Das Wohlbehagen hat dann die entscheidende, das Thermometer nur die beratende Stimme. Man höre auf zu baden, wenn es am besten schmeckt".

Bei dem richtigen Verhalten im L.-L.-B. wird man in zweiter Linie daran denken müssen, eine tunlichst ausgiebige Wirkung zu erzielen. Das wird natürlich umsomehr der Fall sein, je größere Hautpartien man der Luft und dem Lichte aussetzt.

Ich wende mich deshalb mit aller Entschiedenheit gegen das Luftbadhemd oder Luftbadkleid bei Frauen. Jedenfalls dürfte ein Luftbadschurz ausreichen, um den Gefühlen der Schamhaftigkeit Rechnung zu tragen.

Besser wäre es allerdings noch, wir könnten den Standpunkt einer einfältigen Prüderei überwinden und einen völlig nackten Genuß des Bades erzielen. Jedenfalls waren uns die alten Römer und Griechen in ihrem Nacktkultus ein großes Stück voraus.

Aus unseren früheren Ausführungen geht hervor, daß der Hauptwert des Luft-Licht-Bades in seiner körperreinigenden Kraft, also in der erhöhten Ausscheidung von Giften zu finden ist.

Vermögen wir nun durch ein geeignetes Verhalten diese Ausscheidungen zu erhöhen, so würde das durchaus im Sinne einer zweckentsprechenden Wirkung dieses Luft-Licht-Bades liegen. Ein solches Mittel ist in ganz hervorragendem Maße die Bewegung.

Es sei hier nur auf einzelne allgemein verständliche und bekannte Dinge kurz hingewiesen, welche jene Behauptung von der ausscheidungserhöhenden Kraft der Bewegung erläutern.

Ich erinnere deshalb an die Tatsache, das derjenige, der sich kräftig bewegt, z. B. tüchtig läuft, unwillkürlich tiefer Atmen muß. — Die hiermit verbundene reichlichere Aufnahme von Sauerstoff hat eine erhöhte Ver-

brennung und somit eine gründlichere Vernichtung der Stoffwechselschlacken zur Folge.

Wer sich tüchtig bewegt wird aber auch rot, d. h. mit anderen Worten, das Blut wird ordentlich durcheinander gebracht; dabei werden natürlich auch festsitzende Ermüdungs- und Krankheitsprodukte in den Blutstrom gerissen und nach den Ausscheidungsorganen geführt.

Wir werden deshalb im Licht-Luftbad sowohl das Bewegungsspiel als auch turnerische Uebungen pflegen.

Ich möchte deshalb wünschen, daß jedes Licht-Luft-Bad eine Spielwiese besitzt, auf der Ballwerfen, Reifenwerfen oder sonstige Bewegungsremeniszensen aus der Jugendzeit aufzufrischen wären.

Hier ist auch die Stelle, wo das Turnen in idealster Weise zur Ausführung gelangen kann.

In einem richtigen Luft-Licht-Bade sollten deshalb die verschiedensten Turnapparate, wie Schaukelringe, Barren, Reck, Handeln und Keulen zum Keulenschwingen zu finden sein.

Wer das Turnen richtig betreiben will, möge die Forderung beachten, daß möglichst alle Muskelpartien des Körpers in Bewegung gesetzt werden. Was in vollkommenster Weise bei planmäßigen Freiübungen geschieht.

Ich begrüße es deshalb mit großer Freude, daß z. B. in den Leipziger Luft-Licht-Bädern Turnlehrer und Turnlehrerinnen die Badenden zu gemeinsamen Uebungen vereinigen. Aber auch diejenigen Personen, welche sich nicht an solchen gemeinsamen Produktionen beteiligen, sollten sich eine Uebungsfolge zusammen stellen, ohne deren pflichtgemäße Abwickelung sie das Luft-Licht-Bad

nicht verlassen. Ehe ich eine Probezusammenstellung gebe möchte ich zuvor auf eine letzte wichtige Verhaltungsmaßregel im Luft-Licht-Bade hinweisen.

Sie besteht in den Abdouchen oder Abwaschen des Körpers nach dem Bade. Der Zweck ist leicht einzusehen, wenn man bedenkt, daß die auf der Haut angehäuften Ausscheidungsstoffe vor dem Ankleiden beseitigt werden müssen.

Da man zu diesem Zweck am besten sonnenwarmes Wasser verwendet, so wird zugleich eine Abhärtung der Haut eine Reaktion nach derselben eintreten, die sich nach dem Auskleiden als wohlige Wärme bemerkbar macht. Das bringt mich noch zur Aufbewahrungsart der abgelegten Kleidungsstücke im Luft-Licht-Bad. Diese Kleidungsstücke gehören meiner Meinung nach, nicht in die dunkle Auskleidezelle, sondern in das direkte Sonnenlicht. Sie werden mich verstehen, verehrte Leser und Leserinnen, wenn ich Ihnen erzähle, daß der bakteriologische Forscher seine Bazillenzucht niemals in einem Nahrstoff entwickelt, welcher vorher in der Sonne gestanden hat, weil sich sonst die Krankheitskeime nicht vermehren.

Benutzen wir deshalb also die Zeit des Luft-Licht-Bades zugleich zur Desinfektion unserer Kleidungsstücke durch Sonnenlicht.

Wir werden übrigens die Empfindung haben, daß durchsonnte Kleidungsstücke ein wohliges Gefühl an unserem Körper erzeugen.

VII.

Nacktgymnastik.

Manche Leute meinen, daß es ganz gleichgiltig sei, auf welche Weise man sich Bewegung verschafft. Das ist nicht richtig.

Dr. Schreber hat einmal mit folgenden Worten auf das Fehlerhafte dieser Ansicht hingewiesen, er sagt: „Ein Mensch, der nur einen Teil seines Körpers bewegt, (sagen wir die Arme, oder die Beine), der ist wie ein Bauer, welcher viele Felder besitzt und nur eins davon bestellt."

Daraus geht hervor, daß eine zielbewußte Gymnastik tunlichst alle Muskelpartien anstrengen muß. Das wäre also das erste, worauf wir bei unseren gymnastischen Uebungen zu achten hätten.

Es müssen tunlichst alle Muskelpartien in Bewegung gesetzt werden.

Dazu gehören, wie sich leicht im Hinblick auf die 300 Muskelbänder, die wir besitzen, denken läßt, sehr viele und verschiedenartige Uebungen. Hieraus würden aber folgende Hinternisse für eine planmäßige Gymnastik erwachsen.

1. Die Zeit im Luftbade würde nicht ausreichen, um die vorgeschriebenen Uebungen alle zu erledigen.

2. Würde eine umfangreiche Gedächtnisarbeit nötig sein, um sich die große Zahl der Uebungen zu merken. Es gibt nur einen Ausweg, nämlich stets in zusammengesetzten Uebungen zu turnen und diese in wenige, faßliche Uebungsbilder zu vereinen.

Ich habe einen Versuch gemacht, diesen letzten Gedanken in die Praxis umzusetzen.

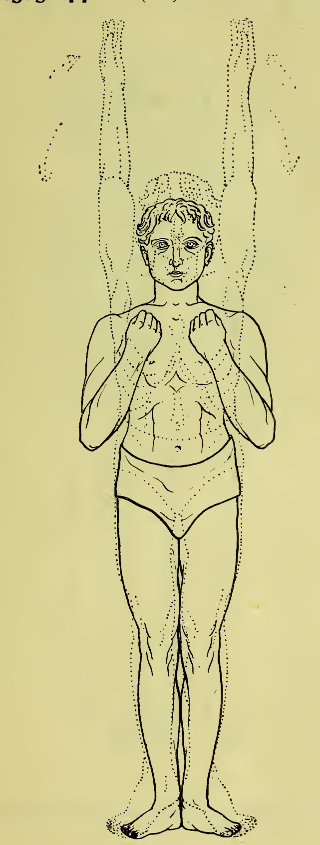
Dabei habe ich folgende Uebungsbilder gefunden.

Ehe ich jedoch dieselben näher beschreibe, möge noch hervorgehoben werden, daß die genannten Uebungen recht exakt ausgeführt werden müssen.

Wieviel mal eine Uebung davon zu nehmen ist, das entscheidet der Kraftzustand des Uebenden. Jedenfalls ist eine leichte Ermüdung nach dem Turnen erwünscht.

Und nun mögen die Uebungen, die ich in 8 Gruppen geteilt und mit Illustrationen versehen habe, folgen.

I. Uebungsgruppe. (Schwimm- und Greifübungen.)

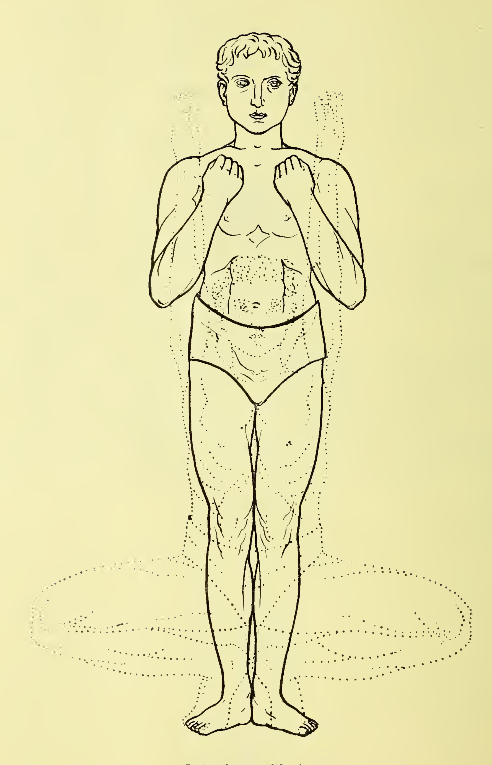


1. Uebungsfolge:

Ausgangsstellung: Grundstellung, Arme an. —

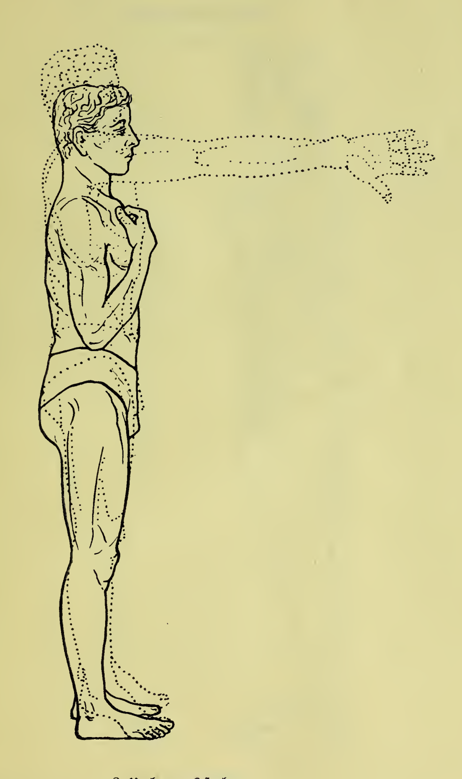
Tempo 1: Arme nach oben führen, Handteller nach außen drehen und Finger spreizen. Zu gleicher Zeit Einziehen der Bauchdecke und Zehenstand. —

Tempo 2: Während die Arme seitwärts nach außen geführt werden, geht man zur Ausgangsstellung zurück.



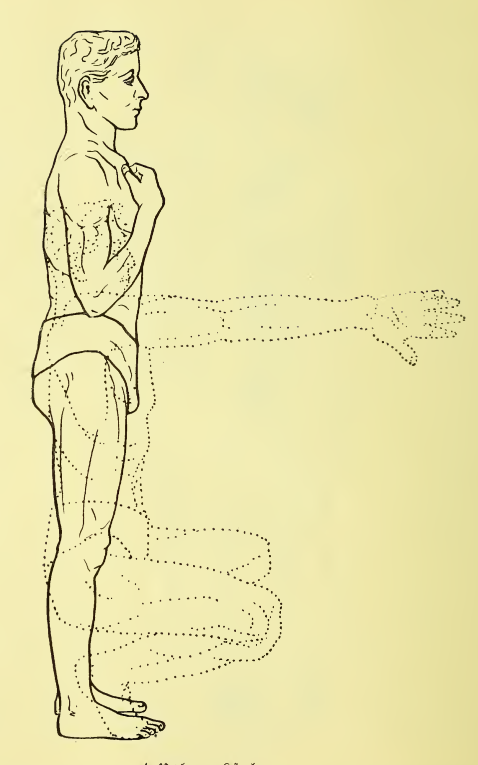
2. Uebungsfolge:

Wie 1. Uebungsfolge auf Seite 41. An Stelle des Zehenstandes tritt Kniebeuge.



3. Uebungsfolge:

Wie 1. Uebungsfolge auf Seite 41. Die Arme werden nicht nach oben, sondern nach vorn geführt.



4. Uebungsfolge:

Wie 2. Uebungsfolge auf Seite 42. Die Arme werden nicht nach oben, sondern nach vorn geführt.

II. Uebungsgruppe.

(Stoßübungen.)



1. Uebungsfolge:

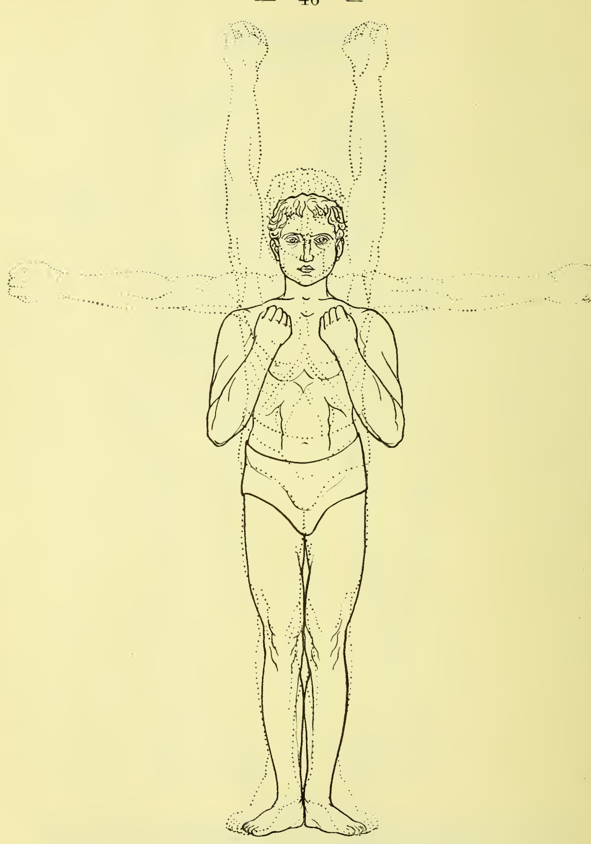
Ausgangsstellung: Wie Seite 41.

Tempo 1: Vorstoßen der Arme mit drehen der Handfläche nach außen. Die Faust bleibt geschlossen. Zu gleicher Zeit Einziehen der Bauchdecke und Zehenstand.

Tempo 2: Zurück zur Grundstellung.

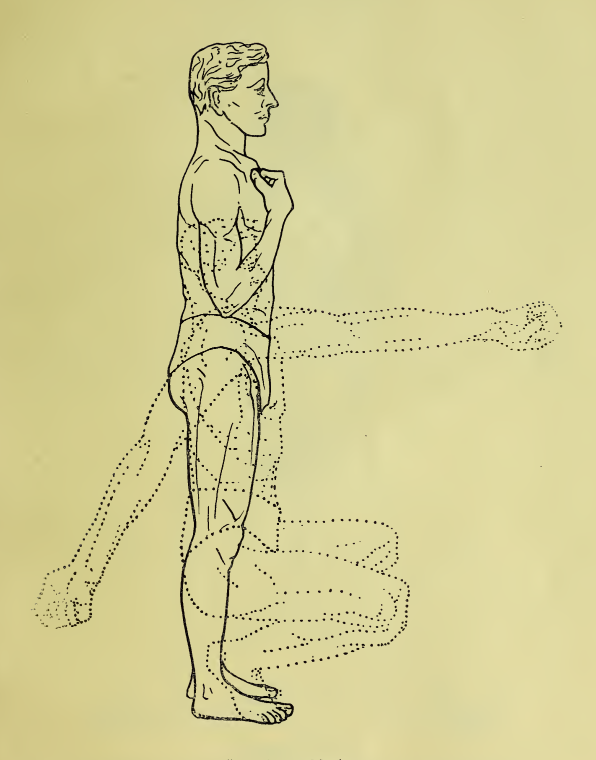
2. Uebungsfolge:

Wie vorher. Die Arme werden aber nach hinten gestoßen.



3. Uebungsfolge:
Wie Seite 45, 1. Uebungsfolge, aber Armstoßen seitwärts.

4. Uebungsfolge:
Wie Seite 45, 1. Uebungsfolge, aber Armhochstoßen.

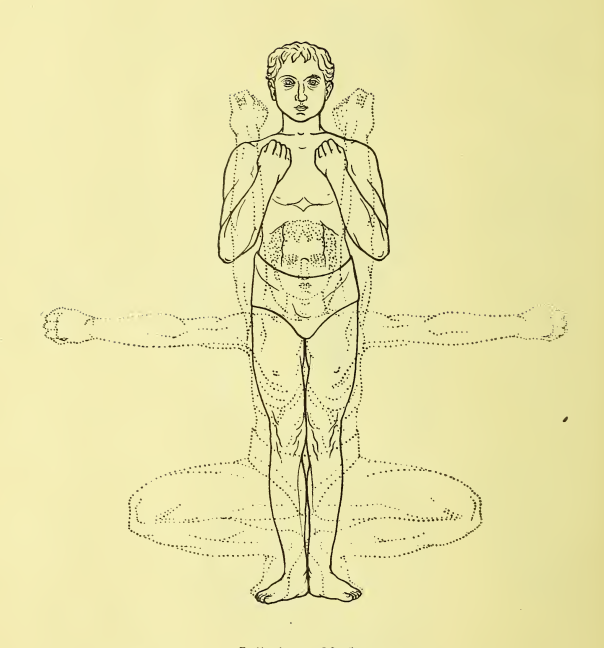


5. Uebungsfolge:

Wie Seite 45, 1. Uebungsfolge. An Stelle des Zehenstandes Kniebeuge.

6. Uebungsfolge:

Wie Seite 45, 2. Uebungsfolge. An Stelle des Zehenstandes Kniebeuge.



7. Uebungsfolge:

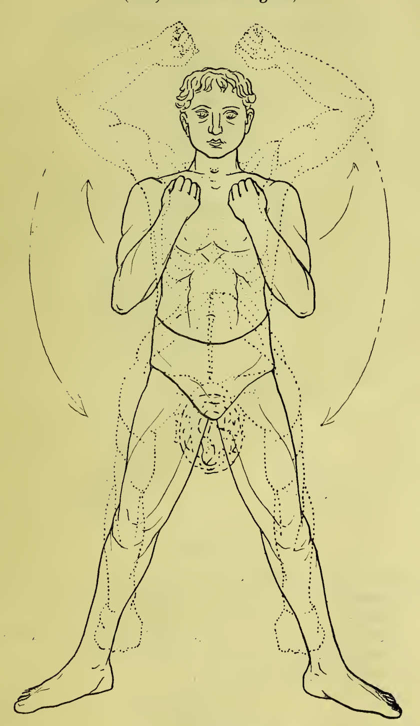
Wie Seite 46, 3, aber an Stelle des Zehenstandes Kniebeuge.

8. Uebungsfolge.

Wie Seite 46, 4, aber an Stelle des Zehenstandes Kniebeuge.

III. Uebungsgruppe.

(Schleuderübungen.)



1. Uebungsfolge:

Ausgangsstellung: Gespreizte Beine. Arme an.
Tempo 1: Erheben der Fäuste über den Kopf mit gebogenen Armen.
Tempo 2: Werfen der Fäuste nach vorn und unten mit gleichzeitigem Rumpfbeugen.
Tempo 3: Zurück zur Ausgangsstellung.



2. Uebungsfolge:

Ausgangsstellung: Wie Seite 49, 1.

Tempo 1: Beide Arme rechts seitwärts hochheben. Dabei Beugen des rechten Knies.

Tempo 2: Werfen der Fäuste nach links seitwärts unten. Dabei Beugen des linken Knies.

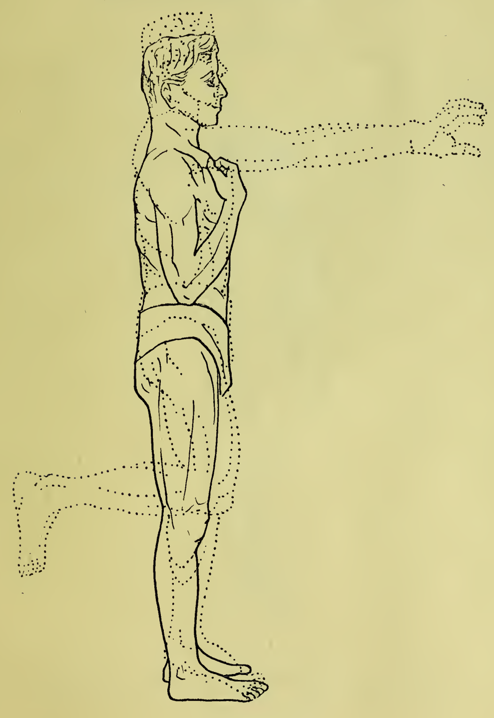
Tempo 3: Zurück zur Ausgangsstellung.

3. Uebungsfolge:

Wie vorher, nur von links nach rechts.

IV. Uebungsgruppe.

(Handwerfen und Laufen am Ort.)



1. Uebungsfolge.

Ausgangsstellung: Wie Seite 41, 1.

Tempo 1: Vorwerfen der Hand bis zur Streckung des Armes. Dabei Oeffnen derselben und Greifen, als ob man einen fliegenden Gegenstand fangen wollte. Während dieser Uebung Laufen am Ort auf den Fußspitzen.

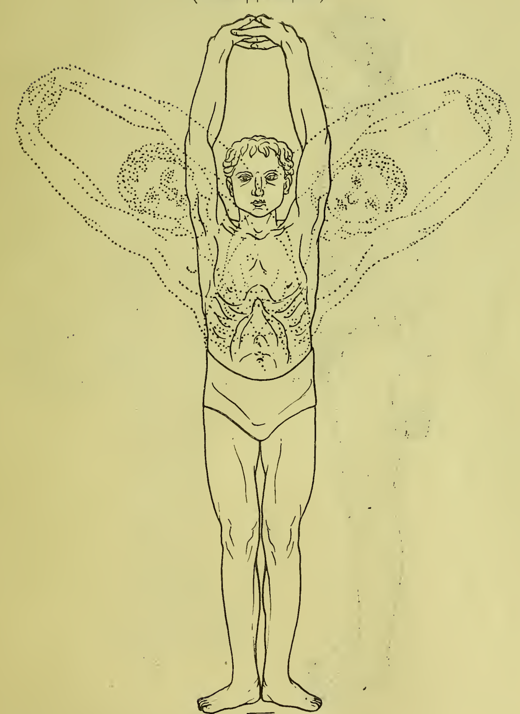


2. Uebungsfolge:

Wie Seite 51, 1 aber Handwerfen und Armstrecken seitwärts.

V. Uebungsgruppe.

(Rumpfkreisen.)



1. Uebungsfolge:

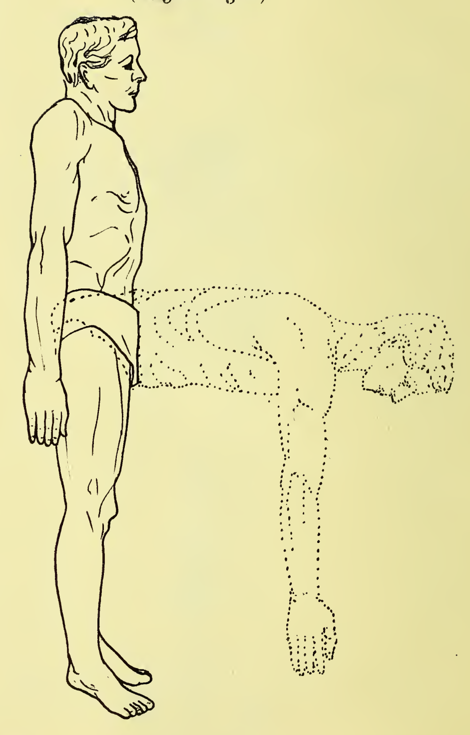
Ausgangsstellung: Füße geschlossen. Arme hoch. Hände verschränkt.
Tempo 1: Rumpf links seitwärts beugen und rechts seitwärts strecken.

2. Uebungsfolge:

Dasselbe von rechts nach links.

VI. Uebungsgruppe.

(Liegeübungen.)

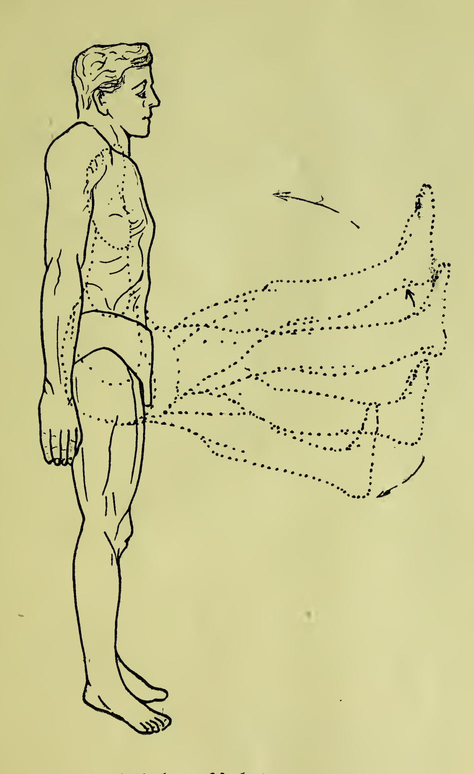


1. Uebungsfolge:

Ausgangsstellung: Gestreckte Rückenlage.

Tempo 1: Aufrichten des Rumpfes mit vorgestreckten Armen (event. auch mit an den Körper anliegenden Armen).

Tempo 2: Zurück zur Ausgangsstellung.

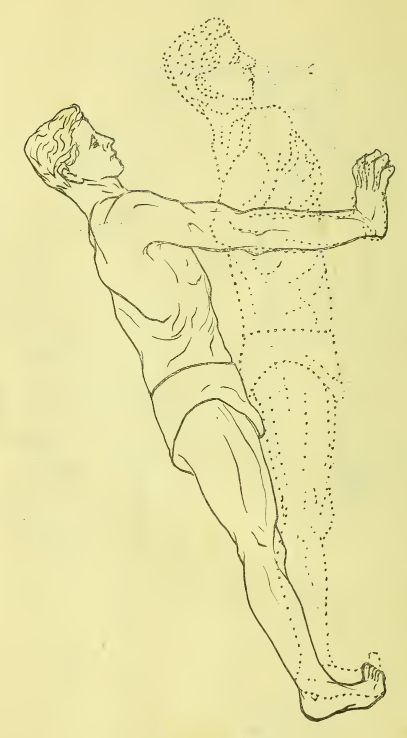


2. Uebungsfolge;

Ausgangsstellung: Wie Seite 54, 1.

Tempo 1: Erheben der Beine und kreisen von links nach rechts bezgl. von rechts nach links.

Tempo 2: Zurück zur Ausgangsstellung.



3. Uebungsfolge:
Ausgangsstellung: Liegestütz.
Tempo 1: Beugen der Arme bei gestreckter Körperhaltung.
Tempo 2: Zurück zur Ausgangsstellung.

VII. Uebungsgruppe. (Selbsthemmungsübungen.)

Hierbei setzt der Uebende den von ihm auszuführenden Bewegungen durch Anspannung der „entgegengesetzten Muskelpartien" (Antagonisten) Widerstand entgegen. Es wird also das Armbeugen etwa so aussehen, als ob man ein schweres Gewicht zu heben hätte. Diese Uebungen werden nur in sehr langsamen Bewegungen (Beugen und Strecken der Beine, des Rumpfes, der Arme usw.) ausgeführt.

VIII. Uebungsgruppe. (Förderbewegungen.)

Diese Uebungen haben die Aufgabe, die Gelenke „frei zu machen", werden ohne jede Anstrengung ausgeführt und bestehen in einem automatischen Drehen beweglicher Körperteile (Handkreisen, Unterarmkreisen, Armkreisen usw.) Man läßt bei diesen Uebungen die Schwungkraft mit wirken.

